

タイムテーブル

開始時間の前に★印がついているレッスンは整理券を配布するレッスンです。 レッスン開始30分前よりスタジオ前にて整理券を配布いたします。 レッスン開始10分前になりましたらスタジオ前に整理番号順にお並びください。 尚、レッスン状況により急遽定員制のレッスンとなる場合がございます。ご理解とご協力をお願い申し上げます。	色	カテゴリー	色	カテゴリー	色	カテゴリー	色	カテゴリー	色	カテゴリー
		ショートレッスン		ダンス系クラス		格闘技		プールレッスン		姿勢活
		エアロビクス系クラス		身体機能改善クラス		MOSSAプログラム		有料教室・有料レッスン	スキルリミット	内容: HIIT(高度インターバルトレーニング) 場所: オープンスペースC
		ステップ系クラス		初心者応援プログラム		ヨガ・ピラティス		グラビティレッスン(有料・予約制)		